

SKIDSKOLA FÖR BARN

Domherren – Skidlek

Skidlek för de allra minsta barnen

Grön – Lämmeln – Skidor

Mål: Vi tränar på att glida, svänga, bromsa i flackare backar, samt åka lift.

Förkunskaper: Inga

Röd – Lodbjuren – Skidor

Mål: Vi tar oss ut på äventyr i olika sorters backar och terräng för att få bättre flyt och kontroll i skidåkningen. Vi strävar mot att svänga och stanna med parallella skidor.

Förkunskaper: Du kan på ett kontrollerat sätt ta dig ner för de festa backarna och klarar liften själv.

Blå - Räv - Skidor

Mål: Vi tränar på att bli säkrare på skidorna och ännu bättre på att svänga och bromsa i olika terräng.

Förkunskaper: Du kan glida, svänga, bromsa i flackare backar, samt åka lift.

Svart – Vargen – Skidor

Mål: Vi finslipar våra färdigheter och letar nya utmaningar där vi anpassar tekniken i olika typer av terräng.

Förkunskaper: Du kan åka kontrollerat med parallella skidor. Du vågar mycket och har bra fart.

SNOWBOARDSKOLA FÖR BARN

Grön - Lämmeln - Snowboard

Mål: Vi tränar på att glida, svänga, bromsa i flackare backar, samt åka lift.

Förkunskaper: Inga

Röd - Lodbjuren - Snowboard

Mål: Vi tar oss ut på äventyr i olika sorters backar och terräng för att få bättre flyt och kontroll i åkningen. Vi strävar mot skärande svängar.

Förkunskaper: Du kan på ett kontrollerat sätt ta dig ner för de festa backar och klarar liften själv.

Blå - Räv - Snowboard

Mål: Vi tränar på att bli säkrare på snowboarden och ännu bättre på att svänga och bromsa på häl och tå.

Förkunskaper: Du kan glida, svänga och bromsa i flackare backar samt åka lift.

Svart - Vargen - Snowboard

Mål: Vi finslipar våra färdigheter och letar nya utmaningar där vi anpassar tekniken i olika typer av terräng.

Förkunskaper: Du behärskar olika typer av svängar. Du vågar mycket och har bra fart.

SKIDSKOLA FÖR UNGDOMAR

Grön – Ungdom – Skidor

Mål: Vi tränar på att glida, svänga, bromsa i flackare backar samt åka lift.

Förkunskaper: Inga.

Röd – Ungdom – Skidor

Mål: Vi tar oss ut på äventyr och strävar efter flyt och säkerhet i alla typer av backar oavsett svårighetsgrad.

Förkunskaper: Du är en duktig skidåkare och kan på ett kontrollerat sätt ta dig ner för de flesta backar.

Blå – Ungdom – Skidor

Mål: Vi utvecklar teknik och självförtroende och strävar mot att åka med parallella skidor och få bättre flyt och kontroll i skidåkningen.

Förkunskaper: Du kan glida, svänga och bromsa i flackare backar samt åka lift.

Svart – Ungdom – Skidor

Mål: Vi finslipar våra färdigheter och letar nya utmaningar där vi anpassar tekniken i varierande terräng.

Förkunskaper: Du är en avancerad skidåkare och kan åka kontrollerat med parallella skidor. Du vågar mycket och har bra fart.

SNOWBOARDSKOLA FÖR UNGDOMAR

Grön – Ungdom – Snowboard

Mål: Vi tränar på att glida, svänga, bromsa i flackare backar samt åka lift.

Förkunskaper: Inga

Röd – Ungdom – Snowboard

Mål: Vi tar oss ut på äventyr i olika sorters backar och terräng och strävar efter bättre flyt och säkerhet i åkningen. Vi strävar mot skärande svängar.

Förkunskaper: Du kan på ett kontrollerat sätt ta dig ner för de flesta backar och klarar liften själv.

Blå – Ungdom – Snowboard

Mål: Vi utvecklar teknik och självförtroende och strävar mot att bli ännu bättre på att svänga och bromsa på häl och tå.

Förkunskaper: Du kan glida, svänga och bromsa i flackare backar samt åka lift.

Svart – Ungdom – Snowboard

Mål: Vi finslipar våra färdigheter och letar nya utmaningar där vi anpassar tekniken i olika typer av terräng.

Förkunskaper: Du är en skicklig snowboardåkare och åker kontrollerat med olika typer av svängar. Du vågar mycket och har bra fart.

SKIDSKOLA FÖR VUXNA

Vuxen – Grön

Nybörjarkurs för dig som vill testa på grunderna inom utförsåkning. Vi hjälper dig att bli bekant med din utrustning och hur du hanterar den. Vi tränar på att glida, svänga, stanna och åka lift.

Vuxen – Röd

Det här är kursen för dig som redan är en duktig skidåkare och har kontroll i medel-svåra backar, men som håller igen när det blir riktigt brant. Vi hjälper dig att bli säkrare även här. Vi arbetar med farten för att hitta känslan i din åkning. Vår målsättning är att hitta ett flyt och säkerhet i alla typer av backar oavsett svårighetsgrad.

Vuxen – Blå

Du kan åka lift samt svänga, stanna och ta dig ner för de flacka backarna. Fortsättningskurs där vi försöker utveckla både vår teknik och vårt självförtroende. Vi strävar mot att åka med parallella skidor och få ett bättre flyt och kontroll i skidåkningen.

Vuxen – Svart

Du kan åka i bra fart med kontroll i alla backar. Kurs för den avancerade skidåkaren som vill pröva på något extra både i och vid sidan om pisten. För att öka din känsla för skidåkningen arbetar vi med att hantera olika underlag i varierande terräng.

